சித்த மருத்துவம்

திங்கள் இதழ்

மலர் : 5 ♠ திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2017 ஜூலை 1, 1986 ♠ இதழ் : 3



சிறப்புக் கட்டுரை

நஞ்சறுப்பான்



இந்த இதழில்

தனிப் பிரதி ரூ. 1-50 ஆண்டு சந்தா ரூ. 15-00

ஆசிரியர் டாக்டர் சிற்சபை

சித்த மருத்துவம்

ஆசிரியர்: டாக்டர் சிற்சபை

மலர் : 5	1986 ஜுலை, 1	இதழ்: 3

சித்த மருத்துவமும் பொதுமக்கட்கு அறிவிப்பும்

நவீன மருத்துவத்தில் மேதையாக உள்ளவர்களும் இதுபோது சித்த மருத்துவ முறையை மிக்க நம்பிக்கை யோடு மேற்கொண்டு வருகின்றனர்.

புற்றுநோய் போன்ற பல கொடிய வியாதிகட்கெல்லாம் சித்த மருந்துகளைக் கொடுத்து பல நவீன மருத்துவ மேதைகள் நோய்களைக் குணப்படுத்தி வருவதைப் பார்க்கின்றோம்.

நவீன மருத்துவ உலகிலே மேதைகளில் ஒருவரான டாக்டர் இரத்தினவேல் சுப்ரமணியம் போன்றவர்கள் பல வியாதிகளுக்குச் சித்த மருந்துகளைப் பயன்படுத்தி வருகின்றார்கள்.

சமீபத்திலே சென்னை அண்ணா மருத்துவமனை வளாகத்திலே மத்திய அரசாங்கத்தின் சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையத்திலே புற்று நோய் மாநாடு ஒன்று 19-4-86, 20-4-86 தேதிகளில் நடைபெற்றது.

அம்மாநாட்டைத் தொடங்கி வைப்பதற்காக மத்திய அரசாங்க மருத்துவத்துறை அமைச்சர் மாண்புமிகு. மோசினு கிட்வாய் அவர்கள் வருகை தந்திருந்தார்கள்.

அவர்கள் மிகச் சிறப்பான சொற்பொழிவு ஒன்றை நிகழ்த்தினர்கள். இந்திய மருத்துவ முறையினல்தான் அதிக அளவில் புற்று நோயாளர்கள் குணப்படுத்தப் படுகின்றார்கள்



என்பதைப் புள்ளி விபரங்களுடன் எடுத்துக் காட்டினார்கள்.

மேற்படி மாநாட்டிலே சிறப்பு மலர் ஒன்று வெளியிடப்பட்டது. அம்மலரில் சிறந்த மருத்துவர் பலரின் ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகள் இடம் பெற்றுள்ளன.

அதுபோது சென்னை, மத்திய அரசாங்க சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையத்திலே பல வகையான புற்று நோயாளர்கள் எவ்வகை ஆபத்துமில்லாமல் குணமடைந்து வருவதைப் படங்கள் மூலம் விளக்கிக் காட்டினார்கள்.

இந்திய மருத்துவத்தில் குறிப்பாகச் சித்த மருத்துவத்திலே பல வகையான புற்று நோய்களைச் சேராங் கொட்டை (Semecarpus Anacardium) என்ற பாலுள்ள கொட்டையைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் வல்லாதகி மெழுகு, இரச கெந்தி மெழுகு, சித்தர் வல்லாதி போன்ற பல நூற்றுக்கணக்கான தயாரிப்புகளைக்கொண்டு, தீரா எனக் கைவிடப்பட்ட பல புற்று வியாதிகளைக் குணப்படுத்தி வருகின்றனர்.

சமீபத்திலே அமெரிக்க நாட்டிலே செய்த ஆராய்ச்சியின் பயனாகச் சேராங் கொட்டையானது புற்று நோயைக் குணப்படுத்தும் சக்தி வாய்ந்தது என்னும் செய்தியை வெளியிட்ட பின்னர், வட நாட்டிலுள்ள ஆயுர்வேத மருத்துவர்கள் பலர் 'அனகார்டியம் போர்ட்' (Anacardium Fort) என்ற மருந்தை மிக்க அதிக அளவில் தயாரித்து வருகின்றார்கள்.

வட நாட்டிலுள்ள நவீன மருத்துவ நிபுணர்கள் பலரும் அந்த மருந்தை ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் பயன் படுத்தி, அதன் சிறப்புக் குணத்தையும், அதை உபயோகப்படுத்தும் புற்று நோயாளர்கள் படிப்படியாகக் குணமடைந்து வருவதையும் அதனால் உடல் நிலையில் வேறு எந்த (Anti - effects) பாதிப்பும் ஏற்படாமல் நன்கு குணமடைந்து வருவதையும், உடல் வளர்ச்சியும், பலமும் பெறுவதையும் வெளியிட்டுள்ளார்கள்.

சித்த மருத்துவத்திலே எல்லா விதமான புற்று நோய்களையும் குணப்படுத்தச் சேராங் கொட்டை சம்பந்தமான பல முறைகள் உள்ளன. அரும்பாக்கத்தில் உள்ள மத்திய ஆராய்ச்சி நிலையத்திலும் எம்மைப் போன்ற பரம்பரைச் சித்த மருத்துவர்களிடத்திலும் சேராங் கொட்டை சம்பந்த

தாய்ப்பால் பெருக வேண்டுமா?

பப்பாளிக்காயை அடிக்கடி கூட்டுக்கறி செய்து சாப்பிடச் செய்யுங்கள் பால் அதிகமாகப் பெருகும்.

மான உயர்ந்த தயாரிப்புகள் கைவசம் உள்ளன.

புற்றுநோய் ஒரு நோயாளியிடம் எந்தப் பாகத்தில் இருந்தாலும் மருத்துவ மேதைகள் தாங்கள் கற்ற கல்வித்திறனைக் கொண்டு அது புற்று நோயாகத் தான் இருக்க வேண்டும் என்ற முடிவுக்கு வந்தவுடன், அவரை பரிசோதனைச் சாலைக்கு அனுப்பாமல் துணிந்து எம்மிடமோ வேறு சித்த மருத்துவ மேதைகளிடமோ சேராங் கொட்டை சம்பந்தமான மருந்தினைப் பெற்று புற்றுநோய் நோயாளர்களுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கலாம்.

நிச்சயமாகக்குணம் ஏற்படும்; மருத்துவருக்கு நல்ல பேரும், புகழும் உண்டாகும்; தமிழகத்திற்கும் பெருமை ஏற்படும்.

பரிசோதனைச் சாலைக்கு நோயாளர்களை அனுப்பினால் பையாப்ஸி என்ற பெயரில் அந்த நோய் வளர்ச்சியிலிருந்து சதையைத் துண்டித்துச் சோதனைக்கு அனுப்புகின்றார்கள்.

தொடர் விக்கலா?

கருஞ்சீரகத்தைச் சூரணம் செய்து வைத்துக்கொண்டு ஒரு தேக்கரண்டி அளவு 100 மில்லி மோரில் கலந்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று, நான்கு தடவை அருந்தவும்.

அந்தச் சோதனையில் புற்று நோய் இருப்பது தெரிந்ததும் அதற்கு ரேடியம், கோபால்டு, டீப்-எக்ஸ்ரே, அறுவை போன்ற சிகிச்சைகள் அளிக்கப் படுகின்றன.

இவற்றால் நோயாளி புற்று நோயிலிருந்து பூரணமாக விடுபடுவதில்லை.

புற்றுநோய் என்ற பெயரே விநோதமான காரணப் பெயராகும்.

கரையான் என்னும் செல் பூச்சி மண்ணைக் கொண்டு கட்டியிருக்கும் புற்றை ஏதேனும் ஒரு குச்சியைக் கொண்டோ, கம்பியைக் கொண்டோ பின்னப்படுத்தினால் வெகு காலமாகச் சிறுகச் சிறுகக் கட்டிவந்த மண் மேடானது மீண்டும் மிக வேகமாக வளரத் தொடங்கிவிடும்.

முன்னாள் முதலமைச்சர்—பேரறிஞர் அண்ணாவிற்கு ஏற்பட்ட வயிற்றுப் புற்றுநோய்க்கு நமது நாட்டிலே உள்ள நவீன மருத்துவ மேதைகளெல்லாம் சிகிச்சை செய்யப்பயந்து, உலக மருத்துவ மேதை ஒருவரைக் கொண்டு அமெரிக்காவில் அறுவைச் சிகிச்சை செய்தார்கள்.

அவர் குணமடைந்து நமது நாட்டிற்குத் திரும்பி வந்து சில நாட்கள்தான் நலமாக இருக்க முடிந்தது. திரும்பவும் அப் புற்று நோய் வளர்ச்சியடைந்து இரண்டாவது முறையும் உலக

மருத்துவ மேதையாலேயே அறுவை செய்யப்பட்டது. விளைவு அந்தோ! ஈடு இணையற்ற அறிஞர் பெருமானை இழந்தோம்!

இப்போது அவர் பெயராலே காஞ்சிபுரத்திலே பல கோடி ரூபா செலவிலே புற்றுநோய் மருத்துவமனை ஒன்று நடைபெற்று வருகின்றது.

மக்கள் கூட்டம் கூட்டமாக அங்குச் செல்கின்றார்கள். உலகத்திலே உள்ள மிகவிலை உயர்ந்த மருத்துவ கருவிகளையெல்லாம் கொண்டுவந்து அங்குச் சேர்த்திருக்கின்றார்கள். பல மருத்துவ நிபுணர்களும் அங்கே பணிபுரிகின்றார்கள்.

இவ்வளவு இருந்தும் அங்குக் குணமடைந்து நலமுடன் வாழும் புற்று நோயாளர்கள் எத்துணைபேர் என்பதை நாம் தெரிந்து கொள்ளவேண்டியது அவசிய மல்லவா!

அறிஞர் அண்ணாவின் பெயரிலே நடைபெறும் புற்றுநோய் மருத்துவமனையிலே வேறு மருத்துவ முறை ஆராய்ச்சிகள் நடைபெறக்கூடாதா! மத்திய அரசாங்க ஆராய்ச்சி மனையிலே குணப்படுத்திக் காட்டும் பல இந்திய மருத்துவ முறைகளை ஏன் விரிவாக நவீன மருத்துவர்களும் கையாளக் கூடாது?

அடையாற்றுப் புற்றுநோய் மருத்துவமனையிலே இந்திய மருத்துவ முறைகளை — குறிப்பாகச் சித்த மருத்துவ முறைகளை — சித்த மருந்துகளையும் கையாளுவதால் நன்மையைத் தவிர தீமை எதுவும் ஏற்படமாட்டா என்பதனை எம்போன்ற வயது முதிர்ந்த, அனுபவம் மிகுந்த மருத்துவர்கள் உறுதியாகக் கூறுவோம்!

உதாரணத்திற்கு இன்னொரு நிகழ்ச்சியைக் குறிப்பிடுகின்றோம். சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நமது தமிழ்நாட்டு நவீன மருத்துவ எம்.டி. பட்டம் பெற்ற மருத்துவர் ஒருவர் அமெரிக்க நாட்டிலே வாழ்ந்து வந்திருந்தார். அவருக்குக் கல்லீரலிலே புற்றுநோய் ஏற்பட்டு அமெரிக்க நாட்டிலே இருந்து நவீன மருத்துவர்களெல்லாம் சிகிச்சை அளித்தும் குணம்பெற முடியாமல் போயிற்று. கண்ணனது மஞ்சளாகி, உடலெல்லாம் மஞ்சள் நிறமாகி எவ்வகை ஆகாரமும் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாமல் மிக்க ஆபத்தான நிலையிலே இருந்துவந்தார்.

எவ்வகை வாந்தியும் உடனே நிற்க!

புதினாக் கீரையை இடித்துச் சாறு பிழிந்து 30 மில்லி எடுத்துக் கொள்ளவும். அதில் சிறிது சர்க்கரை கலந்து சாப்பிட வாந்தி உடன் நின்றுவிடும்.

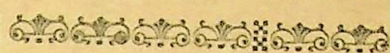
அவர் இனிப் பிழைக்க மாட்டார் எனக் கருதி, அவரை விமானத்திலே இந்திய நாட்டிற்கு அனுப்பி விட்டார்கள். இங்கே வந்தபின்னர் அவருடைய உற்றார் உறவினர்கள் அவரைக்காரிலே அழைத்துக் கொண்டுபோய், கொல்லிமலையிலே வசித்து வந்த கொல்லிமலைச் சாமியாரிடத்திலே ஒப்படைத்தார்கள்.

கொல்லிமலைச் சாமியார் மூன்று நாளைக்கு 6 வேளை மருந்து கொடுத்துவிட்டு, அவரைத் தம்மிடமே வைத்துக் கொண்டு, மற்றவர்களையெல்லாம் அனுப்பி விட்டார்.

அந்த மூன்று நாட்களில் ஒரே பித்த நீராக டாக்டர் வாந்தியெடுத்தார் பின் நோய் குறைய ஆரம்பித்துப் பால், கஞ்சி சாப்பிடத் தொடங்கினார்.

சில நாட்கள் சாமியாருடன் டாக்டர் தங்கியிருந்து, அவர் அளித்த சிகிச்சையைப் பற்றிக் கேட்டார். சாமியார் அந்த எம். டி. பட்டம் பெற்ற மருத்துவரிடத்திலே தாம் கொடுத்த மருந்தின் பெயர் தாமரசுண்ணம் என்றும், அதுதிராத புற்றுநோய்களையெல்லாம் தீர்க்க வல்லது என்றும், அதன் தயாரிப்பு முறைகளையும் கூறினர்.

மருத்துவர் பூரண குணமடைந்தபின் சில மாதங்கள் கழித்து, தாம் குணமடைந்த செய்தியை அமெரிக்க நாட்டு மருத்துவ மேதைகளுக்குத் தெரிவித்து [illegible]



நம் நாட்டில் பண்டைய சிகிச்சை முறைகள்

1 தெய்வ சிகிச்சை
2 மாந்திரீக சிகிச்சை
3 திரிதோழ சிகிச்சை
4 மானத சிகிச்சை
5 தோஷ நிவர்த்தி
6 சத்திர சிகிச்சை
7 மருந்து சிகிச்சை
8 தடைச் சிகிச்சை
9 சுத்த சிகிச்சை
10 பத்திய சிகிச்சை
11 ஒப்புறைச் சிகிச்சை
12 சுகாதார சிகிச்சை
13 நோய்ப்பரிமாண சிகிச்சை
14 உபசாந்தி சிகிச்சை
15 தைல சிகிச்சை
16 வேது சிகிச்சை
17 அட்டைவிடு சிகிச்சை
18 இரத்தம் விடு சிகிச்சை
19 எதிருறை சிகிச்சை
20 உடன் சிகிச்சை
21 தற்கால சிகிச்சை
22 பலவிருத்தி சிகிச்சை
23 தாதுபுஷ்டி சிகிச்சை
24 சூதக சிகிச்சை
25 கருப்பைச் சிகிச்சை
26 பிரசவ சிகிச்சை
27 பால சிகிச்சை

படுத்திய மருந்துபற்றி விளக்கி யும், காட்டியும் உள்ளார்.

அந்த எம். டி. மருத்துவ மேதை தற்போது சென்னை, அடையாற்றிலேதான் வசித்து வருகிறார். கொல்லிமலைச் சாமியாரிடத்திலே கற்றபல உயர்ந்த மருந்துகளையெல்லாம் தயாரித்துக்கொண்டும் பலருக்குச் சித்த மருந்துகளைக் கொடுத்துச் சிகிச்சையளித்தும் வருகின்றார்.

இவர்களைப் போன்ற நவீன மருத்துவ மேதைகள் சித்த மருத்துவத்தின் அருமை பெருமைகளைப் பொது மக்களுக்குத் தெரிவிக்கவேண்டும்.

இம் மாதம் (ஜூன்) 15ந் தேதி சென்னை; கோடம்பாக்கம் அகத்தியர் மருத்துவ மனையிலே காயகல்ப பயிற்சியை K. V. அனந்தநாராயணன், M.S., சர்ஜன் அவர்கள் அளித்தார்கள்.

அப்போது கொடிய மதுமேகம், இரத்த அழுத்தம், சுவாச காசம். போன்ற பல வியாதிகளைத் தியானத்தினாலும், காயகல்பம் என்ற உடற்பயிற்சியினாலும், தீர்க்க முடியும் என்பதைப் பல விளக்கங்களுடன் தெரிவித்தார்.

ஆகவே, பொதுமக்கள், இக்காலத்திலே அரசாங்கமோ, தனியார்களோ நவீன மருத்துவத்தையே மேலும், மேலும் அதிகம் வளர்த்துக் கொண்டிராமல் நமது நாட்டுச் சித்த மருத்துவத்திற்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்து அதனை வளர்க்கவும், பல சித்த மருந்து தயாரிப்புச் சாலைகள், சித்த மருத்துவக் கல்லூரிகள், ஆராய்ச்சி நிலையங்கள் ஏற்படுத்தவும் அரசாங்கத்திடம் விண்ணப்பிக்கவேண்டும்.

பொது மக்களின் விருப்பத்தின் பேரிலேதான் அரசாங்கம் எதையும் செய்ய முடியும். பேரறிஞர் அண்ணா அவர்கள் தங்கள் இறுதிக் காலத்திலே சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்குத் தாம் முழுக்க முழுக்கப் பாடுபடுவதாகவும், 'பொதுமக்கள் ஒரு கல்லூரி கேட்டால் நான் ஒன்பது கல்லூரி ஏற்படுத்துவேன்'' என்றும், ''பொதுமக்கள் ஒரு சித்த மருத்துவமனை கேட்டால், தான் ஒன்பது சித்த மருத்துவமனை ஏற்படுத்தித் தருவேன்'' என்றும் வாக்குறுதி அளித்தார்கள். எனவே, அரசாங்கத்தை ஆங்காங்கே சித்த மருத்துவமனை ஏற்படுத்

சரும நோய்களுக்கு

நீரடிமுத்துப் பருப்பு, கசகசா, கொப்பரைத் தேங்காய், காட்டுச் சீரகம், கருஞ் சீரகம் கார்போக அரிசி, பிரம்மதண்டு வித்து இவை ஏழும் சமன் அளவு எடுத்து, புளித்த நீர் விட்டு அரைத்து உடம்பில் பூசி மூன்று மணிநேரம் சென்று இள வெந்நீரில் குளிக்கவும் சொறி, சிரங்கு, நமைச்சல், தவளைச் சொறி, படைகள் தீரும்.

தும்படி வலியுறுத்துங்கள். பல கோடி ரூபாய் செலவில் போரூரில் ஐந்து அடுக்கு, ஆறு அடுக்கு கட்டிடங்கள் பன்னிரண்டோ, பதினைந்தோ உருவாகின்றன நவீன மருத்துவத்திற்கு.

ஆனால், இந்திய மருத்துவ முறைக்கு குறிப்பாகச் சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கு ஓரளவு செலவிட்டாலும் அது பெரும் பயன் அளிக்குமே!

வாங்கு கவளத்து ஒருசிறிது வரித்தப்பின்,
தூங்கும் களிறோ துயருறா — அங்கதுகொண்டு
ஊறும் எறும்பிங் கொருகோடி உய்யுமால்
ஆருங் கிளையோடு அயின்று. —குமரகுருபரர்

(யானைக்குக் கொடுக்கும் அரிசி உருண்டையில் ஒரு சிறிது தவறிக் கீழே விழுந்துவிட்டால், யானை ஒன்றும் கவலைப்படுவதில்லை. ஆனால், அவ்வாறு சிந்திய அரிசியை உணவாகக் கொண்டு பல எறும்புகள் உயிர்வாழ இயலும் என்பது இப்பாடலின் திரண்ட பொருள்).

இதன்படி நவீன மருத்துவ முறைக்குப் பெரும் பொருள் செலவிட்டு வரும் நம் அரசாங்கம் அதில் ஒரு பகுதியைச் சித்த வைத்தியம் போன்ற துறைக்குச் செலவிடின் எத்துணைப் பயன் விளையும் என்பதை உணர்ந்து செயல்படுமா! அப்படிச் செய்யுமாறு நாட்டு மக்கள் அரசாங்கத்தைக் கேட்டுப் பெறும் நாளே தமிழகத்திற்கு நன்னாள் — பொன்னாள்.

—ஆசிரியர்

ஏஜெண்டுகள் தேவை!

கீழ்க்காணும் இடங்களுக்குச் சித்த மருத்துவத் திங்கள் இதழுக்கு ஏஜெண்டுகள் தேவை.

1. செய்யாறு
2. தேனி
3. கோவில்பட்டி
4. மன்னார்குடி
5. வால்பாறை
6. திருநெல்வேலி
7. பழநி
8. போடிநாயக்கனூர்
9. நாகப்பட்டினம்
10. புதுக்கோட்டை

கோடைக்கால நோய்களுக்கு இயற்கை மருத்துவம்!

இயற்கை மருத்துவர்.
நா. ஆறுச்சாமி, பி.ஏ., என்.சி. ஈரோடு-9.

நோயும் அதன் மூலகாரணமும் :

கோடையில் வெம்மை தாளாமல் உயிரினங்கள் அனைத்துமே துடிப்பது இயல்பு என்றாலும், இந்த வெயில் காலத்தில், வேர்க்குரு, அக்கி, கொப்புளம், பிளவை, சிலந்திக்கட்டி, அம்மை, சூரிய ஒளி தாக்கி மயக்கம் அடைதல், சொறி சிரங்கு போன்ற நோய்களால் நம்மில் பலர் துன்பப்படுவதைக் காண்கிறோம். இவ்வகை நோய்களுக்கு, வெயிலின் கடுமை மட்டுமே மூலகாரணம் ஆகமாட்டா. நீண்ட காலமாக உடலில் தேங்கியிருக்கும் நச்சுக் கழிவுகள், இப்போது வெம்மையால் தாக்குண்டு நோய்களாக வெளிப்படுகின்றன எனக் கொள்ளப்படவேண்டும்.

மருந்து மாத்திரைகளினாலும், மேற்பூச்சுக் களிப்புகளாலும் நோய்கள் தற்காலிகமாக அடங்கியிருக்கும். உடலில் செலுத்தப்பட்ட மருந்துகள் மேலும் நச்சுக்கழிவுகளைத் தேக்கிக் காலங்கடந்து—நாட்பட்ட நோய்களாகப் பின் வெளிக்கிளம்பும். தேமல், உலர்தோல், கரப்பான், படை, தொழு நோய் என்றவாறு கடுமையாக உருமாறித் தோன்றும். எனவே, மருந்துக்களால் மட்டும் தோல் நோய்களை முற்றிலும் நிரந்தரமாகக் குணமாக்க முடியாது.

"உணவே மருந்து - மருந்தே உணவு".

இயற்கை மருத்துவ முறைப்படி உணவே மருந்தாக அமைய வேண்டும். கோடைக் காலத்தில் மக்கள் வெப்பத்தால் படும் துன்பத்தைப் போக்கிக் கொள்ளவே இயற்கை அன்னை, சாறு நிறைந்த கனிகளைத் தாராளமாகவும் ஏராளமாகவும் படைத்திருக்கின்றாள். குறிப்பாகத் தர்ப்பூசனி, வெள்ளரிக்காய், முலாம் பழம், பேரிக்காய், இளநீர்,

---

அதிகால இருமல்
(Bronchitis)

கடுகினை நன்றாகப் பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு காலை, மாலை ஒரு சிட்டிகை (2 கிராம்) தேனில் சாப்பிட இரண்டு வேளையிலே குணமாகும்.

நுங்கு போன்றவை கோடைப் பருவத்தில் அதிகமாக விளைகின்றன; கிடைக்கின்றன. நீர்ச்சத்து நிறைந்த இவ்வகைப் பழங்களும், காய்களும் நம் தாகத்தைத் தணிப்பதுடன் பசியைப் போக்கும் உணவாகவும் நோய் நீக்கும் மருந்தாகவும் பயன்படுகின்றன.

பச்சையாகவே உண்ணத் தகுந்த கேரட்டு, வெள்ளரிக்காய், புடலங்காய், மோரக்காய் போன்ற காய்களைச் சன்னமாகத் துருவி அல்லது பொடிப் பொடியாக நறுக்கி, ஒன்றாகக் கலந்து தக்காளி, தேங்காய்த் துருவல், சிறிது தயிர் சேர்த்துக் காய்கறிப் பச்சடி (Raw Vegetable Salad) தயாரித்து உண்ணலாம். சமைக்காத — இயற்கையான உணவான இதில் நோய் நீக்கவும் தடுக்கவும் ஆற்றல் பெற்ற வைட்டமின் சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. இது குடலுக்குக் குளிர்ச்சி தந்து, குடற் புண்ணை ஆற்றுவதுடன் மலச் சிக்கலையும் தீர்க்கும். நோய் கடுமையாக— அரிப்பு இருக்கும் போது உப்பையும் கத்திரிக்காயையும் அறவே தவிர்க்க வேண்டும். பால், பருப்பு, மாமிசம், முட்டை போன்ற அதிகம் கொழுப்பு, புரத உணவுகளைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நீர்ச் சத்து நிறைந்த பழங்களையும், நார், சக்கைப் பொருட்கள் அடங்கிய காய்களையும், தவிடுள்ள முழுதானியங்களையும் அளவாகப் பயன்படுத்தினால் மலச்சிக்கலும், அது தொடர்

பிள்ளைகளுக்கு ஆசனம்வெளிவந்தால்

சோற்றுக் கற்றாழை அடித் துண்டு மூன்று அங்குலம் எடுத்து, உள்பக்கம் தோலை உரித்துத் தண்ணீரில் கழுவி விட்டு, அதன் மீது நைசான திருபலைத்தூளைத் தூவி, வெளி வந்துள்ள ஆசனத்தின்மேல் வைத்து அழுத்த வெளிவந்த உறுப்பு உள்ளே சென்றுவிடும். அப்படியே கற்றாழையை வைத்து கௌபீனம் கட்டி வைக்கவும். இதுபோல் இரண்டு மூன்று தடவை செய்யத் திரும்ப ஆசனம் வெளிவராது.

பான வாய்வுக்கோளாறு, மூல வியாதி போன்றவை விலகும். மலச்சிக்கலே எல்லா நோய்களுக்கும் மூலகாரணம் என்ற உண்மை உணரப்பட வேண்டும்.

இயற்கை மருத்துவ முறைகள்:

குடலையும் உடலையும் தூய்மையாக வைத்துக்கொள்வதே தோல் நோய்களுக்குச் செய்யும் முதல் சிகிச்சையாகும். மருத்துவ முறைப்படி எனிமா எடுத்து, மலத்தேக்கத்தை முழுமையாக வெளியேற்ற வேண்டும். மிதமான நீராவிக் குளியல் வாழைபிலைச் சூரியக் குளியல், வேப்பிலை அறைத்துப் பூசுதல் புற்றுமண் குளியல், நீலக்கதிர் ஏற்றிய தேங்காய்

எண்ணெய் தடவுதல் போன்ற இயற்கைச் சிகிச்சைகளால் நோய் எளிதில் அகலும்.

சுத்தம் சுகம் தரும் :

சுகாதார முறைப்படி பழக்க வழக்கங்களை ஒழுங்குப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். வெயில் காலத்தில் இறுக்கமான உள்ளாடைகள் ஏற்றதல்ல. வியர்வையை உறிஞ்சாத, காற்றுப் புகமுடியாத இரசாயன செயற்கை இழைத்துணிகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். அளவுக் கதிகமாக ஆடைகளை ஒன்றின்மேல் ஒன்றை அடுக்கி அணிதல் புழுக்கத்தை உண்டு பண்ணும். வீட்டில் தனிமையாக இருக்கும் சமயத்தில் குறைந்த உடையுடன் இருந்து, உடலெங்கும் காற்றுத்தழுவும் படி விட வேண்டும். எளிமையான தூய கதராடைகள் அணியப்பழக வேண்டும். வாய்ப்பும் வசதியும் உள்ள போதெல்லாம் குளிர்ந்த நீரில் பலமுறை குளிக்க வேண்டும். தோல் வியாதி உள்ளவர்கள் எவ்விதமான நுரைப்புக் கட்டியையும் (சோப்பு) பயன்படுத்தக்கூடாது. பாசிப்பயற்றுமாவு, கடலை மாவு, சீயக்காய்த்தூள், அரப்பு, எலுமிச்சைச் சாறு இன்னும் இவை போன்றவற்றைக்கொண்டு குளித்தல் சிறப்பு.

இவ்வாறு இயற்கை மருத்துவ முறைப்படி உணவு முறை, பழக்கவழக்கங்களை மேற்கொண்டு வந்தால் நோய்களே அணுகமாட்டா. அப்படி வந்தாலும் எளிதில் அகலும்.

நோய் வருமுன்னர்க் காத்துக் கொள்வதே அறிவுடைமையாகும்; அதுவே இன்ப வாழ்வுக்கு வழியுமாகும்.

நூற்றாண்டின் நோய்கள்

கடந்த நூற்றாண்டுகளில் காச நோய், பெரியம்மை, காலரா, பால்வினை நோய், டிப்தீரியா, டைபாய்டு முதலியன பெரிய வியாதிகளாக கருதப்பட்டன.

ஆனால் இந் நூற்றாண்டில் சர்க்கரை வியாதி, ஆஸ்துமா, கீல் வாதம், இருதய வியாதிகள், புற்றுநோய், உடல் பருமன், மூளைக்கோளாறுகள் ஆகியவை பெரிய வியாதிகளாக கருதப் படுகின்றன.

எதிரதாக் காக்கும் அறிவினோர்க் கில்லை
அதிர வருவதோர் நோய்.

—திருவள்ளுவர்.

சித்த மருத்துவத்தில் வர்மமும், நரம்பியலும்

டாக்டர் எஸ். ராஜாமணி,
சித்த மருத்துவக் கல்லூரி, நரம்பியல் ஆசிரியர்

சாதாரண தலைவலியிலிருந்து பொல்லாத புற்றுநோய் வரை வரக்கூடிய நோய்கள் அனைத்தும் ஏதேனும் ஒன்று அல்லது பல நரம்புகள் பாதிப்பதால் வருகின்றன.

நரம்பு மண்டலம் பாதிப்பதற்கான காரணங்கள், அப்பாதிப்பினால் ஏற்படும் தீமையான குறிகுணங்கள், அவற்றினைப் பரிகரிக்கும் வழிமுறைகள ஆகிய இவற்றைப்பற்றி விளக்குகின்ற நூல்தான் நரம்பியல் சூத்திரம் என்பது.

நரம்பினுடைய இயற்கைட போக்கு துணுக்குற்றால் அதை மாற்ற எதுவும் செய்ய முடியாது என்பதை அக்காலத்திலேயே மருத்துவர்கள் அறிந்து விளக்கினார்கள். கீழ்க்காணும் செய்யுள் வாயிலாக அதனை அறியலாம்.

"அரும்பு கோணிடில் அது மணம் குன்றுமோ
கரும்பு கோணிடில் கட்டியும் பாகுமாம்
இரும்பு கோணிடில் யானையும் வெல்லலாம்
நரம்பு கோணிடில் நாம் அதற்கென் செய்வோம்"

—என வர்ம நூல் ஒன்று கூறுகிறது

இத்தகைய சிறப்பு வாய்ந்த நரம்பு மண்டலம் வர்மத்தில் முக்கிய பங்கேற்கிறது, எங்ஙனம் எனில் வர்மம் எனப்படுவது பேசிகள், விசிகள், பொருத்துகள், நரம்புகள் இவை பின்னிப் பிணைந்து இருக்கக்கூடிய மர்மமான இடமே ஆகும்.

வர்மம் ஒருவனுக்கு ஏற்படுகின்ற தென்றால் அதில் முக்கியமாகப் பங்கேற்பது நரம்பே ஆகும். நரம்புகள் பின்னிப் பிணைந்து கிடக்கின்ற குறிப்பிட்ட இடத்தில் குறிப்பிட்ட மாத்திரை அளவுக்கு அதிகமாக அடியோ, தட்டுதலோ குத்துதலோ படுமாயின் உணர்வு இழப்பு மயக்கம் செயல் இழப்பு இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றும் பலவும் நிகழலாம்.

மருதோன்றியின் சிறப்பு

மருதோன்றி இலையை அரைத்து, நகங்களிலும், உள்ளங்கை, உள்ளங்கால்களிலும் நமது நாட்டினர் பூசிக்கொள்கின்றனர். இதே மாதிரி வட ஆப்ரிக்கா, ஈரான், அரேபியா, எகிப்திய முதலிய நாடுகளில் உபயோகப் படுத்துகின்றனர். இன்றளவும் எகிப்திய கல்லறைகளிலுள்ள சவங்களின் நகங்களில் மருதோன்றியின் சிவப்பு வர்ணத்தை காணலாம்.

நரம்பு மண்டலத்தின் தலைமைப்பீடம் மூளை. மூளையின் இருப்பிடம் தலை, 'தலை' என்ற சொல்லுக்கு முதன்மை, சிறப்பு, உறுதி என்னும் பொருள்களும் உள்ளன. எனவேதான் எண்சாண் உடம்பிற்குச் சிரசே முதன்மை என்ற பழமொழியும் வழங்கலாயிற்று.

மனிதனின் வாழ்விற்கும், தாழ்விற்கும், அழிவுக்கும், உயர்வுக்கும், புகழ்ச்சிக்கும், இகழ்ச்சிக்கும் அவனுடைய மூளையின் அமைப்பும், அதன் இயக்கமும், அது பெறும் நலம் அல்லது நோய் இன்ன பிறவும் காரணங்களாக அமைகின்றன.

பல ஆயிரம் கணிப்பான்கள் (Comper) ஒன்று சேர்ந்தாலும் அவை மனித மூளைக்கு ஈடாக மாட்டா. இத்தகைய விந்தையான மூளையின் அமைப்பைப் பார்ப்போம்.

மூளையானது பெருமூளை, மூளைத் தண்டு, சிறுமூளை, மூளையின் தொடர்ச்சியாக முதுகின் நடுவே செல்லும் தண்டுவடம் ஆகிய பிரிவுகளை உடையது. தண்டுவடத்திற்குப் பாதுகாப்பாக முதுகெலும்புத் தொடர் அமைந்துள்ளது. மூளையிலிருந்தும் தண்டு வடத்திலிருந்தும் நரம்புகள் வெளிச் செல்கின்றன. தலைப் பகுதியில் பன்னிரு இணை நரம்புகள் உள்ளன.

1. மோப்ப நரம்பு (Olfactory)

2. பார்வை நரம்பு (Optic)

3. கண் அசைவுப் பெரு நரம்பு (Oculomotor)

4 கண் அசைவுச் சிறு நரம்பு (Trochlear)

5. முக்கிளை நரம்பு (Trigme-inal)

6. கண் அசைவுத் துணை நரம்பு (Abducent)

7. முக நரம்பு (Facial)

8 கேள்விநரம்பு (Auditory)

9. நாத் தொண்டை நரம்பு (Glasso—Pharyngeal)

10. உரோதர நரம்பு (Vagus)

11 தோள் அசைவு நரம்பு (Accssary)

12. நாவசைவு நரம்பு (Hypolcssal)

என்பன தலைப் பகுதியில் காணும் பன்னிரு இணை நரம்புகளைப் போல் கண்டத்திற்கு மேல் 37 வர்மங்கள் உள்ளன.

நம் உடலில் காணப்படும் ஒரு சில முக்கிய நரம்புகளும், அவற்றில் ஏற்படும் மாற்றங்களினால் உண்டாகும் குறி குணங்களும் கீழ்க்காணுமாறு அறியலாம்.

சிறுவலை நரம்பு

இந்நரம்பு உள் நாக்கில் அமைந்திருக்கிறது. இதில் வர்மங்கொண்டால், தாக்குதல் கொண்டால் இதனோடு தொடர்புடைய மூளையின் மையங்களின் செயல்திறன் பாதிக்கப்பட்டு—கண்—கோளம் தன்னுடைய இயல்பான நிலையை விட்டு மேல்நோக்கிச் செல்லுதல், அடிதள்ளல், காது கேளாமை போன்ற குறிகுணங்கள் ஏற்படும்.

சிலவர்ம நூல்களின் கருத்துப்படி மேற்கண்ட வர்மத்தில் பாதிப்பு ஏற்படும்போது குருதி கலந்த மூத்திரப் போக்கு, வயிற்றில் வலி ஆகிய குறிகுணங்களும் காணப்படுவதுண்டு.

இந்த வர்மத்திற்கு முறையாகப் பரிகாரம் தேடாவிட்டால் நோயாளிக்கு 15 நாட்களுக்குள் மரணம் ஏற்படும்.

விபத்துக்களின்போது காதின் முன் குருத்தில் அடிபடுகின்றபோது இந்தத் தாக்கம் உள் நாக்குக்குத் தொடர்ந்து உள் நாக்கு வர்மம் காணும்.

மூர்த்தி நரம்புக் காலம்

இது உள்நாக்குக்கு அருகில் அமைந்திருக்கிறது, இதில் தாக்குதல் ஏற்பட்டால் ஜனனேந்திரிய உறுப்புகளில் வலி ஏற்படுவதோடு அவற்றின் செயல்திறனும் குறைந்துவிடுகிறது.

கூம்பு முனை காலம்

(Xiphoid Process) என்று அழைக்கப்படும் நெஞ்செலும்பின் கீழ்ப்பகுதியை ஒட்டி அமைந்திருக்கிறது. இதில் தாக்கம் ஏற்பட்டால் மூக்கில் இருந்து இரத்தம் வடியும். இக்காலத்தில் ஏற்படும் அழுத்தத்தால் விந்து தானாக வெளியாகும்.

மூன்று நாட்களுக்குப்பின் சுரமும் குளிரும் ஏற்படும். இந்நிலை மற்ற நரம்புகளோடு மிகுதியும்தொடர்புடையது. ஆதலால் இக்காலத்தில் ஏற்படும் தாக்கம் மிக்க ஆபத்தானது.

மூக்கு நுனி நரம்புக் காலம்

மூக்கின் நுனியில் ஏற்படும் தாக்கத்தினால் மூக்கு நரம்புக் காலத்தில் வர்மம் கொள்ளும். இதனால் நோயாளியின் ஞானேந்திரியங்கள் (Vital Elements) பாதிக்கப்பட்டு அமைதி

யற்று, அங்கும் இங்கும் அலைவான், பிராணகலை (Respiratory Process) பாதிக்கப்பட்டு மூச்சுத்திணறலும் ஏற்படும்.

காந்தாரி நரம்புக் காலம்

இந்நரம்பு இடக் கண்ணில் தொடங்கி 8 கிளைகளாகப் பிரிந்து மூளையை அடைகிறது, அங்கிருந்து இடப் புருவம் இடக் காது பகுதியின் வழியாகப் பிடரியை அடைகிறது. அங்கு 4 முடிச்சுக்களை உருவாக்கிப் பின் இதயத்திற்குச் செல்கிறது. பின் 9 முடிச்சுக்களை உருவாக்கி அதன்பின் பிருக்கத்தை (Kidney) அடைகிறது.

பிறகு 5 கிளைகளாகப் பிரிந்து சிறுகுடல், பெருங்குடலுக்குச் செல்கிறது. அதன்பின 7 முடிச்சுகளை உருவாக்கிப் பீடிகைக் காலத்தை (Sacral) அடைகிறது. அங்கிருந்து கெண்டைச்சதைக்குப் பரவிக் குதிக்காலுக்குச் செல்கிறது.

விளைவுகள்:

காந்தாரி நரம்புக்காலத்தில் பாதிப்பு ஏற்படின் இடக்கண் செயலிழத்தல், செவிடு, பிடரிப் பகுதியில் வலி, இதய பாதிப்பு உண்டாகும்.

புருஷ நரம்புக்காலம்:

இந்த நரம்புத் தண்டுவடத்தின் அடிப்பகுதியாகிய புச்சப் பகுதியிலிருந்து புறப்படுகின்றது. 6 கிளைகளாகப் பிரிந்து விதைப்பைக்கு வருகிறது. பின் ஜனனேந்திரிய பாதை, குடல் ஆகியவற்றின் வழியாக நாக்கின் அடிப்பகுதிக்கு வருகிறது. அங்கிருந்து 9 கிளைகளாகி ஈரலுக்குச் செல்கிறது. அங்கிருந்து 8 கிளைகளாகி இடது மூக்கை அடைந்து அங்கிருந்து மூளையின் அடிப்பாகத்திற்குச் செல்கிறது.

அங்கிருந்து இடக்காது வழியாக இடக்காலை அடைகிறது. இந்த நரம்புக்காலத்தில் தாக்கல் ஏற்பட்டால் பீடிகை சாலப் பகுதி, விதைப்பை ஆகியவற்றில் வலி, விந்துப்பை, விந்துவாகி ஆகியவற்றில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு நாளடைவில் மலட்டுத்தன்மை ஏற்படும்.

சில நூல்களில் குடல், ஈரல், காது, கால்கள் ஆகியவை பாதிக்கப்படும் எனக் குறிப்பிடபபட்டுள்ளது.

குரு நரம்புக்காலம்

இந்த நரம்பு புச்சப் பகுதியிலிருந்து தொடங்கி 8 கிளைகளா

பறங்கிப்பட்டை!

இது தற்சமயம் இந்தியாவில் பயிரிடப்பட்டாலும் ஜப்பான், சைனா போன்ற நாடுகளில் தான் முதலில் பயிரிடப்பட்டது. இதற்கு "சைனாருட்" என்ற மற்றொரு பெயர் உண்டு. இதனால் நீரிழிவு, வயிற்று எரிச்சல், கரப்பான், புண் முதலியன குணமாகும்.

பூண்டின் மகத்துவம்!

தண்டுவடம், மூளை ஆகியவற்றை பாதிக்கக் கூடிய நோய்களை குணப்படுத்தலாம்.

—சீன மருத்துவ ஆராய்ச்சி

ஃ ஃ ஃ

உடலிலுள்ள கொழுப்புத் தன்மையை குறைக்கலாம்.

—முனிச் பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சி.

ஃ ஃ ஃ

இரத்த அழுத்த வியாதிக்கும், நீரிழிவு நோய்க்கும், புற்று நோய்களுக்கும் சிறந்த மருந்தாகும்.

—நவீன சீன ஆராய்ச்சி

ஃ ஃ ஃ

வயோதிகத்தன்மை, இருதய நோய்கள், மாதவிலக்கு நோய்களுக்கு மிகவும் சிறந்த மருந்தாகும்.

—ரஷ்ய ஆராய்ச்சி

ஃ ஃ ஃ

சென்னை அகஸ்த்தியர் மருத்துவ மனையில் "பூண்டுத் தேன், பூண்டு மாத்திரை, பூண்டு லேகியம்" என்றும் கிடைக்கும்.

கப் பிரிந்து, பின் 10 கிளைகளாகின்றது, 9 கிளைகள் நவ துவாரங்களுக்கு ஒரு கிளையாகவும், கையில் உள்ள குருநாடியின் இயக்கத்திற்குச் செல்கிறது. திருப்பவும் இந்த 10 நரம்புகளும் பிடிகைக் காலத்திற்குச் செல்கின்றன. அங்கிருந்து 4 நரம்புகளாகிக் கொண்டைச் சதையை நோக்கிச் செல்கின்றது. அங்கிருந்து நாக்கிற்குச் சென்று இதயத்தை அடைகின்றது.

பிறகு இந்த 4 நரம்புகளும் 50 கிளைகளாகி தொப்புளுக்குக் கீழ் பகுதியை நோக்கிச் செல்கின்றன. இங்கிருந்து செல்லும் பல கிளைகள் மூக்கின் வழியாக கண், காது, நாக்கு ஆகியவற்றிற்குச் செல்கின்றன. சுருக்கமாகச் சொன்னால் 96 தத்துவ கிளைகளுக்கும் செல்கின்றன.

சங்குளி

இக்காலத்தில் வர்மம் கொண்டால், இந்த நரம்புக் காலம் செல்கின்ற இடங்களிலுள்ள அமுத நிலைகள் பாதிக்கப்பட்டு, அதோடு தொடர்புடைய உறுப்புகளின் செயல் திறம் குன்றும். இது ஆண்களுக்குக் குறித்தண்டின் அடியில் இருந்தும், பெண்களுக்குக் கருப்பையிலிருந்தும் உதயமாகின்றது. 6 பிரிவுகளாகிப் பின் அவை சேருமிடத்தில் இரண்டாகக் கிளைத்து இதயத்தை அடைகின்றன. அங்கிருந்து கிளைகள் 7 தாதுகளுக்கும் செல்கின்றன. பின் வல இட மூக்குத் துவாரங்களில் முடிகின்றன.

இந் நரம்புக் காலத்தில் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் 7 உடன் தாதுக்களும் விரைவில் [illegible] (தொடரும்)

மருத்துவத்தில் சிறந்தது சித்த மருத்துவம்

[மதுரை G. பட்டாபிராமன்

கருத்தடைக் கட்டுப்பாடு:

இயற்கைக் கட்டுப்பாடு பற்றித் திருமூலர் அன்று கூறியதையே நவீன மருத்துவம் இன்று கூறுகிறது. செயற்கை முறையில் இருவகை உள்ளன. (1) தற்காலிகத்தடை (2) நிரந்தரத்தடை என்பன. நிரந்தரக் கருத்தடை அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்வது. தற்காலிகத் தடை என்பது நீரோத், Copper T, மற்றும் கருத்தடை மாத்திரைகள் ஆகும். (இதில் நீரோத் கிராமங்களில் பயன் படுவது இல்லை. Copper T, கருத்தடை மாத்திரைகள் Cancer, நரம்புத் தளர்ச்சி போன்ற நோய்களை உண்டாக்கும். நிரந்தரமுறையில் காய்ச்சல், கை, கால் ஒரு பக்கம் செயலிழத்தல், நீர்க்கட்டு, மார்புவலி, கண்நோய் போன்றவையும் உண்டாகும். கருத்தடை மாத்திரை நீலகிரி மலையிலுள்ள சிறுவள்ளி, பெருவள்ளி கிழங்கை டயஸ்கோரியா கிழங்கு என்ற பெயரில் மூலப்பொருளை எடுத்து மாத்திரை தயாரிக்கப் படுகிறது. நமது சித்த முறையில் கருத்தடைக்கு 37 வகை மூலிகைகள் பயன்படுகின்றன.

சனையுடன் எண்ணெ முழு...காகச் செய்து வந்தால் நிரந்தர கருத்தடை உண்டாகும். இதனால் தீமை விளைவுக... ஏதும் இல்லை.

நவீன ஆய்வில் மூலிகைகள்

இன்று பல்வேறு நவீ... மருத்துவ முறைகளில் சும... 60% சித்த மருத்துவ மூலிகை... பயன்படுகிறது. -

1) ஊமத்தையில் (Atro... Hyocine தயாரிக்கப்படுகிறது...

2) நரி வெங்காயத்... Digitalis Glycosides (Digoxi...

சிறுநீரகத்தின் பாதிப்பிலு...

சிறுநீரகம் பாதிக்கப்பட்... யூரியா, பொட்டாசியம் ... அமிலம் போன்ற நச்... பொருள்கள் இரத்தத்தில் ... மாகி மூளையைப் பாதி... தினைவிழக்கச் செய்கின்... அதுடன் 'ரெனின்' ... ஹார்மோன் அதிகமாக உற்... யாகி இரத்த அழுத்த வி... யையும் உண்டாக்குகிறது...

3) கசகசாவில் Morpine Papaverine.

4) கொய்னாவில் Quinine, Quinidine

5) சர்ப்பகந்தியில் Reserpine.

6) பிங்கான்பூ Vinbalstine, Vincristine.

என்பன போன்று இன்னும் பல மருந்துகள் தயாரிக்கப் படுகின்றன.

அறிஞர்கள் பார்வையில் சித்த மருத்துவம்:

1) வாழைப்பழவித்து சிறந்த கருத்தடை மருந்து என அகில இந்திய மருத்துவ விஞ்ஞான கழகம் கூறுகிறது. இதையே அன்று வள்ளலார் திருவருட் பாவில் ஔடதங்கள் எனும் தலைப்பில் கூறியுள்ளார்.

2) சௌராஷ்டிரா பல்கலை கழக ஆய்வாளர் கண்டங் கத்திரி மூலிகை விதை 100% பலன் அளிப்பதாகக் கண்டறிந் துள்ளார்.

3) நாம் பயன்படுத்தும் "சேராங்கொட்டை" புற்று நோயைக் குணப்படுத்தவும், நோயாளி வாழ்நாளை நீடிக்கவும் பயன்படுவதாக DR Ved. எனும் ஆய்வாளர் கண்டறிந் துள்ளார்.

4) பக்கவாத நோய் தடுக்கப் பச்சை வெங்காயம் பயன் படுவதாகக் கிஸ்ஜார்ஜ் கல்லூரி நரம்பியல் ஆய்வாளர் கண்ட றிந்துள்ளார்.

குறிப்பு

ஆசிரியருக்கு தபால் எழுதி, பதில் பெற விரும்புபவர்கள் கண்டிப்பாக சுய விலாசம் எழுதிய கவர் அல்லது ஸ்டாம்பு அனுப்ப வேண்டும். சுருக்க மாகவும் எழுத வேண்டும். மற்ற கடிதங்கட்கு பதில் கிடைக்காது.

—ஆசிரியர்

5) பச்சைப் பட்டாணி உண்டு வந்தால் இதயவலி (Heart Attack) ஏற்படாது என ஆக்ரா கல்லூரிப் பேராசிரியர் K. S மாத்தூர் கண்டறிந் துள்ளார்.

சித்த மருத்துவத்தில் மது:

மது தயாரித்தல் வேறு எந்த மருத்துவத்திலும் கிடையாது. நமது சித்த மருத்துவத்தில் தேக்கள் தேறல், நறும்பிழி, பெண்ணைப்பிழி (பனங்கள்) மட்டு, பூக்கமழ் தேறல், பட்டைச் சாராயம் போன்றவை தேன், நெல்லரிசி, பழங்கள், வேர்கள், தென்னை, பனை போன்றவற்றிலிருந்து தயாரிக் கப்பட்டன. தற்போது கூட அத்திமது, ஈச்சமது, தென்னை மது, பனை மது, திராட்சை மது, போன்றவை தயாரிக்கப் படுகின்றன.

Dr. ஹில்ஹையா பனைமது பற்றி ஆராய்ந்து பின் வருமாறு கூறியுள்ளார்.

வாசக அன்பர்களுக்கு!

ஆயுள் சந்தாதாரர்களாகப் பதிவு செய்யும் அன்பர்கள் ரூ. 100ம். ஆண்டுச் சந்தாக்காரர்களாகப் பதிவு செய்யும் அன்பர்கள் ரூ. 15ம் செலுத்த வேண்டும்.

அனுப்பவேண்டிய முகவரி:

சித்த மருத்துவம்,
122-C, ராஜ வீதி,
காஞ்சிபுரம்-2.

சித்த மருத்துவம் (கிளை)
152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு,
கோடம்பாக்கம், சென்னை - 24.

இதனால் எடை உயரம், முகப் பொழிவு அதிகரிக்கும், இரத்த அழுத்தம், டைபாய்டு நிமோனியா தடுக்கப்படுகிறது; இருதய நோய் குணமாகும். ஈறுகளின் இரத்தக் கசிவு தடைப்படும். பற்களின் பழுப்பு நிறம் மாறும். குழந்தைகளின் ரிக்கட்ஸ் நோய்க்குச் சிறந்த பாதுகாப்பு.

இதன் இரும்புசத்து பித்தம், சொறி, சிரங்கு காச நோய் இவற்றுக்கு இயற்கை மருந்தாகும். எனவே உடலில் எந்தப் பாதிப்பும் இந்த மது வகைகள் ஏற்படுத்தமாட்டா. இதுபோல வேறு மருத்துவ முறைகளில் இல்லை.

முடிவாக இக்கட்டுரையில் சித்த மருத்துவத்தின் பல்வேறு நிலைகள் சிறப்பாக விளக்கப் பட்டுள்ளன. மேலும் நவீன மருத்துவ உலகே, சித்த மருத்துவத்தில் இருந்து மாறுவேடம் பூண்டு மாற்று உருக்கொண்டு திரிகிறது என விளக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும், அறிஞர்கள் பார்வையில் சித்த மருத்துவம் எந்த அளவில் உள்ளது என்பதில் இருந்து அதன் சிறப்புகளையும் அறியலாம்.

வாழ்க சித்தர்கள் புகழ்!
வளர்க சித்த மருத்துவம்!

சித்தர் மூலிகையின் புகழ்

சொல்லி லடங்கா மூலிகையாற்றல்
செயலதுபோலச் செகத்தினில்லை!
செலவும் சொற்பம் கிடைப்பது எங்கும்;
சக்தியும் நேரமும் இதனால் மிச்சம்!
தலை முதல் கால்வரை சுகத்துடன் வாழ
தந்திடுமாற்றல் எண்ணிலடங்கா
பூவிலை காய்கனி தண்டுகள் வேரெலாம்
சாவினை நெருங்கிடும் முன்னால் வாழ்வினைச்
சிறந்திடவைத்தே உடலினைக் காக்கும்
உரத்தினைச் சேர்த்து உவகையி லாழ்த்தும்
'தீ'யினை வெல்லும் தூயதைப்போல
நோயினைக் கொல்ல உடலினிலூறி
நெடுநாள் பயனை நிச்சயம் தந்திடும்;
இத்தரை மீதினில் எங்ஙனும் மோதி
எதிரொலிக்குமக் காலமும்வருமே!

*

சித்த மருத்துவமும் மகளிர்க்கு அறிவுரையும்

டாக்டர் பார்வதி, H P.I.M.,
சித்த மருத்துவக் கல்லூரிப் பேராசிரியர்

நம் தமிழ்நாடு எவ்வளவு பழமைவாய்ந்ததோ அவ்வளவ பழமையானது நம் தமிழ் மருத்தவ முறையான சித்த மருத்துவம். இச் சித்த மருத்துவ முறையைப் பண்டைய முனிவர்களும், பதினெண் சித்தர்களும் மற்ற நம் முன்னேரும் தம் ஆராய்ச்சியாலும் அனுபவத்தாலும் சிறந்ததென இம்முறையை அறிந்து உலகுக்கு உணர்த்தியுள்ளனர்.

பல நவீன வைத்திய முறைகளால் நீங்காத நோய்களும், பல்லாண்டுகள் உடலில் ஊறிய நோய்களும் இச் சித்த மருத்துவத்தால் தீர்க்கப்படுவதை நாம் அனுபவத்தால் அறிந்து வருகிறோம்.

மகளிர் மருத்துவம்

மருந்து மட்டும் உடல் நோயைப் போக்குவதில்லை. அதனுடன் நோயாளி கடைப்பிடிக்கும் ஒழுங்கு நெறிகளே நோயைப் போக்கவும், இனி நோய் வராமல் தடுக்கவும் பேருதவி புரிகின்றன.

உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்துஉழைச் செல்வான் என்று
அப்பால்நாற் கூற்றே மருந்து.

இதன் பொருள் :

பிணிக்கு மருந்தாவது, நோய் உற்றவன் மருத்துவன் சொன்னபடி கடைப்பிடித்து நடத்தலும், வைத்தியன் அறிவு, ஆற்றல், அனுபவம் பெற்றிருத்தலும், மருந்து சுவை வீரியங்களாலும், விளைவாற்றல்களாலும், வேறோர் நோயை உண்டாக்காமலும் (Anti effect) இருத்தலும், நோயாளிக்குப் பணிவிடை செய்பவன் அன்பும் அறிவும் ஆற்றலும் பெற்றிருத்தலும் ஆகிய நால்வகைப் பட்டதாகும்.

குறிப்பு : ஆயுள்வேதமுடையாரும் மேற்கூறியவைகளைக் கால்களாகப் பெற்று நோய்த்தீர்வு இருப்பதனல் இவற்றைப்

பாதம் என்றும், இவை மாறுபட்டவழி நோய் தீரும் சாத்தியமும் முதிர்ந்து அசாத்தியமாகிவிடும் என்றும் கூறியுள்ளார்.

மேலே கண்ட திருவள்ளுவர் வாக்கு, நோய்த் தீர்வுக்கு மருந்து மட்டும் இன்றி மற்றுமுள்ள மூன்றும் (நோயாளன், வைத்தியன். உடனிருப்பவன் செயல்களும்) மிகவும் துணை செய்யும் என்னும் கருத்தினைத் தெளிவாக்குகின்றது.

திருமணமான பெண்கள் வீட்டு விலக்காகும்போது கடைப்பிடிக்கவேண்டிய ஒழுங்கு நெறிகளாவன:

1. பகல் உறக்கம் கூடாது: உறங்கின் அவர்கள் கருத்தரித்த பின் பிறக்கும் குழந்தைகள் உறக்கமுடையதாகவும் முகப் பொலிவு குறைந்ததாகவும் இருக்கும்.

2. கண்ணுக்கு மை இடலாகாது: அப்படி இடின், அத்தகைய பெண்கட்குப் பிறக்கும் குழந்தை மந்தப் பார்வையுள்ள தாகவோ அன்றி குருடாகவோ இருக்கும்.

3. மணப் பூச்சுகள் (சென்டுகள் பவுடர்கள்) உபயோகித்தல் கூடாது: இதனால் குழந்தை வறுமைநிலை அடையும்.

4. தலைக்கு வாசனைத் தைலங்கள் தடவுதலினால்: குழந்தை வறட்சித் தன்மையுடையதாகும்.

5. மாத விலக்கு நாட்களில் நகத்தைக் கிள்ளுதல் அல்லது அறுத்தல் கூடாது: அவ்வாறு செய்தால் குழந்தை மற்றவர்களால் இகழத்தக்க செயல்களைக் கொண்டதாக இருக்கும்.

6. அந்த நாளில் அளவு கடந்து பேசுதல் கூடாது: பேசினால் குழந்தை பருத்து விகாரமடையும்.

7. அந்நாளில் அதிகம் சிரிக்கலாகாது: சிரித்தால் குழந்தையின் நாவும், உதடும் கருத்திருக்கும்.

8. அழுதல், புலர்புதல் அதிக கவலை கொள்ளுதல் கூடாது: அவ்வாறு செய்தால் குழந்தை பயந்த இயல்புடையதாகவும், அதிகமாக வெட்கப்படும் இயல்பு உடையதாகவும், எளிய செயல்களால் நடுக்கம் கொள்ளும் தன்மையுடையதாகவும் இருக்கும்.

9. புணர்ச்சி கூடவே கூடாது: நேரிடின் இரத்தப் பெருக்கு அதிகரித்து ஆபத்து நேரிடும். கணவனுக்குச் சன்னி தோன்றி மரணமும் உண்டாகலாம்.

10. குளிர்ந்த காற்று படும்படி இருத்தல், குளிர்ந்த நீரால் கை கால் முகம் கழுவதல், தலை முழுகுதல், மழையில் நனைதல், பனிக்கட்டி (Ice), தயிர், மோர், புளிப்பு வகைகளை அருந்துதல் கூடாது: இவ்வாறு செய்யின் வெளிப்படும் இரத்தப் பெருக்கு கடினமுள்ளதாகவும், கனமுள்ளதாகவும் இருக்கும். இது பிணிச் சூதகம் எனப்படும்.

11. மலச்சிக்கல் இருக்கும்படி இருத்தல் கூடாது! இதனால் வயிறு முழுவதும் வலி, குதத்தில் வாளால் அறுப்பது போன்று இருத்தல், கையும், காலும், நாவும் தடித்தல், உணவு உண்டவுடன் உடலெல்லாம் மினுமினுத்துக் காணல்; கிடந்த இடத்திலேயே கிடத்தல் ஆகிய நிலைகள் ஏற்படும்.

12. உடலைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்: அழுக்கு ஆடை, கந்தை, முரட்டுத் துணி ஆகியவைகளை உடுத்த லாகாது. உடுத்தினல் பின்வரும் சந்ததியினர் வறுமை அடைவதற்கு ஏதுவாகும். சுத்தமானதும், வெண்மை நிறமுடையதும், மிருதுவானதுமான உடையையே உடுத்த வேண்டும்.

13. குதித்தல், தாண்டல், ஓடல் முதலிய செயல்களைச் செய்தலாகாது; செய்யின் உடற் கேட்டை விளைவிக்கும்.

14. காற்றில் அதிகமாய் நடமாடல் ஆகாது! நடமாடின் பின் பிறக்கும் குழந்தை ஒருகால் பைத்தியமுற ஏதுவாகும்.



[சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி]



பால் உறவும் ஆன்மீக வளர்ச்சியும்

யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷி

உயிர்ச் சக்தியின் பெருமை.

உயிர் என்பது உடலை ஒட்டி இருக்கின்றபோதிலும், விந்துதான் அந்த உயிரைத் தாங்கிக்கொண்டு இருக்கக் கூடிய ஒரு பொருள்.

உடல், விந்து, உயிர், மணம் என்ற நான்கை எடுத்துக் கொண்டீர்களானால், அடுக்கப் பட்ட சிற்றறைகள் (Cells) உடையதுதான் உடல். இந்த அணு அடுக்கோ ஏழு தாதுக் களுக்கு ஒவ்வொரு விதமான சிற்றறைகள் அமைந்திருக் கின்றன.

அவை வடதுருவம். தென் துருவம் (Polar arrangement) என்ற முறையிலே ஒன்றோடு ஒன்று ஈர்ப்புக் கொண்டு, ஒழுங்காகச் செயல்பட்டுக் கொண்டு இருப்பதனாலேதான் அவை உடலாக இருக்கின்றது.

இந்த ஒழுங்கு முறையைக் காத்துவர வேண்டும் என்றால் உயிர்ச் சக்தி வேண்டும். அந்த உயிர்ச் சக்தியைத் தான் மனித காந்த சக்தி என்றும், ஜீவகாந்த சக்தி (Human Magnetism) என்றும் சொல்கின்றார்கள்.

இந்த உயிர்ச்சக்தி எந்த அளவுக்கு வேண்டும் என்றால் இந்த உடலிலே இருக்கின்ற சிற்றறைகள் எல்லாம் ஒன்றோடு ஒன்று இணைந்து இருக்கக் கூடிய அளவிற்கு வலுவு கொடுக்கக்கூடியதாகவும் அது ஏதேனும் ஒரு மோதுதலினாலே சிறிது பாதிக்கப்பட்டால் அதை சரிபடுத்திக்கொள்ளக் கூடிய அளவிற்கும் உயிர்ச் சக்தி இருக்க வேண்டும்.

"The Life energy is subject to get acceleration or aggravation according to atmospheric disturbance" என்று பலமுறை உண்டு வெளியிலிருந்து வரக் கூடிய தாக்குதலினாலும் கூட உடலிலுள்ள அணு அடுக்கு சீர்குலையக் கூடும்.

மனிதன் தனக்குள்ளேயே செய்யக்கூடிய செயல்களாலே யும் சீர்குலையும் அந்தச் சீர்

குலைவை அவ்வப்போது சரி படுத்தி முறையாக வைத்துக் கொள்வதற்கு உயிர்ச்சக்தி போதிய அளவு இருக்கவேண்டும்.

ஒரு காந்தக் கல்லை எடுத்துக் கொள்வோம். அதனுடன் ஒன்றன்பின் ஒன்ருக ஐந்து குண்டுசிகளைத் தொங்கவிட்டால் எல்லா ஊசிகளும் காந்த சக்தியினுலே ஒட்டிக்கொண்டு ஒன்ருேடு ஒன்று பிடித்துக் கொண்டு தொங்குவதைக் காண்போம்.

காந்தக்கல்லில் முதலாவதாக ஒட்டிக்கெண்டிருக்கும் குண்டுசியை நமது கையால் பிடித்த கொண்டு கல்லை அகற்றிவிட்டால் என்ன ஆகும்? ஒவ்வொரு ஊசியும் தனித்தனியாகப் பிரிந்து உதிர்ந்துவிடும்.

காந்தச் சத்தியின் வேகம் இருந்ததனுல் எல்லா ஊசிகளும் ஒன்ருேடொன்று இழுத்துப் பிடித்துக்கொண்டு இருந்தன. காந்த கல்லை எடுத்தவுடன் எல்லா ஊசிகளும் விழுந்து விட்டன.

அதுபோல இந்த உயிர்சக்தி உடலிலே உள்ள சிற்றறைகள் அனைத்தையும் ஒன்ருேடொன்று ஒட்டிக்கொண்டு இருக்கக்கூடிய அளவிற்கு அழுத்தம் கொடுக்கவும் அது வேறு எந்த காரணத்திலோ சிறிது முறை பிறழ்ந்தாலும் அதைச் சரிபடுத்திக் கொள்ளக் கூடிய அளவிற்கும் இருக்க வேண்டும்.

கலப்புத் திருமணங்களுக்கு மணமக்கள் தேவை

அகமுடைய முதலியார் வகுப்பைச் சார்ந்த பி. ஏ., பட்டதாரியும், 27 வயதும், ரயில்வேயில் நிரந்தரப் பணிபுரிபவருமான மணமகனுக்குத் தகுந்த மணமகள் தேவை!

துளுவ வேளாளர் வகுப்பைச் சார்ந்த 26 வயதுள்ள, எஸ் எஸ். எல். சி. வரை படிப்பும், ஆசிரியையாகப் பணி புரிபவரும் ஆகிய மணமகளுக்குத் தகுந்த மணமகன் தேவை!

இலங்கைப் பிரஜையும், 28 வயதும், ஐந்தரை அடி உயரமும், சித்த ஆயுர்வேத மருத்துவம் பயின்றவரும் ஆகிய ஓர் அழகிய மணமகளுக்குத் தகுந்த மணமகன் தேவை!

நாயுடு வகுப்பைச் சார்ந்த 30 வயதும் எம்.எஸ்ஸி. படிப்பும். ஐந்தடி நான்கு அங்குல உயரமும், கல்லூரியில் பணிபுரியும் உயர்ந்த அந்தஸ்துள்ள குடும்பத்தைச் சார்ந்தவரும் ஆகிய மணமகளுக்குத் தகுந்த மணமகன் தேவை!

முப்பனர் இனத்தைச் சார்ந்த பி. யு. சி. வரைப் படிப்பும், ஐந்தடி உயரமும், 26 வயதுமுள்ள பெண்ணிற்குத் திருநெல்வேலி மாவட்டத்தைச் சார்ந்த மணமகன் தேவை!

தபால் முகவரி:
“சித்த மருத்துவம்”
கிளை: 152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு,
கோடம்பாக்கம், சென்னை-24.

குறிப்பு: கலப்புத் திருமண விளம்பரங்களுக்குப் பத்து ஐம்பது பைசா தபால் தலைகளை அனுப்புக, மற்ற திருமண விளம்பரங்கள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படமாட்டா!

அந்த அளவிற்கு (Balance) சக்தி (Units of Life Force) இருந்தால்தான் உடல் நலம் நன்ருக இருக்கும். அதிலிருந்து மனவளமும் நன்ருக இருக்கும். ஏனென்ருல் இந்த உயிர் சக்தியின் ஒவ்வொரு துகளும் தன்னைத்தானே வேகமாகச் சுற்றிக்கொண்டு இருப்பதனுலே அதிலிருந்து வீசக்கூடிய விரிவு அலையானது (Spreadingwave) சுழன்றுகொண்டே இருக்கும்.

அந்த அலைதான் (Charged Magnetism) அதைத்தான் Biocurrent என்று சொல்கின்ரேம். அது உடல் முழுவதிலும் இருக்கின்றது. அது ஒருபுறம் அழுத்தம்' ஒலி, ஒளி, சுவை, மணம் இவைகளாக மாறி உடலிலுள்ள எல்லாச் செயல்களையும் செய்து தள்ளவேண்டிதைத் தள்ளி, கொள்ளவேண்டியதைக் கொண்டு உடலை இயக்கி விடுகிலது.

அது நாம் உண்ணும் உணவினை ரசமாக்கி ரசத்திலிருந்து ஒரு பகுதியை ரத்தமாக்கி ரத்தத்திலிருத்து ஒரு பகுதியை சதையாக்கி, சதையிலிருந்து ஒரு பகுதியைக் கொழுப்பாக்கி அந்த ஒரு பகுதி கொழுப்பில் இருந்து கால்சியம் (Calcium) எடுத்த எலும்பாக்கி, எலும்பிற்கு ஊடே மஜ்ஜையாக்கி அந்த மஜ்ஜையிலிருந்து ஒரு பகுதியைச் சுககிலமாக்குகிறது,

அந்த சுக்கிலம்தான் விந்து அதுதான் ' Sexual vital fluid" இந்த ஏழாவது தாதுவாக வந்திருக்கக் கூடியதிலிருந்து உருவாகக்கூடிய ஒரு சுத்த சக்தியைத்தான் Ectoplasm என்று சொல்கின்ருர்கள்.

அதுதான் ஒவ்வொரு சிற்றறைக்கும், காந்த சக்தி மின்சாரமாக மாறுகின்றபோது, அது தாக்காத அளவிற்குத் தன்னைக் காத்துக் கொள்வதற்கும் (Providing Insulation), அதே நேரத்தில் இந்த உயிர்ச் சக்திக்குப் பூச்சு வேறு கொடுத்துப் பதிவுகள் (Imprints) எல்லாம்—அதாவது என்னென்ன செயல்கள் செய்கின்ருேமோ அவைகளெல்லாம் உடலின் சிற்றறைகளிலே விரிவு சுருக்கப் பதிவுகளாகவும், மூளையின் சிற்றறைகளிலே நினைவுப் பதிவுகளாகவும் ஏற்பட வகைசெய்கின்றது.

ஆகவே, விந்துவானது போதிய அளவிலே இருந்தால் தான் அந்த அளவிற்கு உயிர்ச் சக்தி இருக்கமுடியும். உயிர்ச் சக்தி சரியான அளவிலே இருந்தால்தான் உடல் முழுவதிலும் உள்ள சிற்றறைகள் எல்லாம் ஒன்ருேடொன்று இழுட புண்டு பிடித்துக்கொள்ள அந்த அணு அடுக்குச் சீர்குலையாமல் இருக்கும்.

அப்படி உடலும் உள்ளமும் சரியாகச் செயல்பட வேண்டுமென்ருல் போதிய அளவு உயிர்ச்சக்தி வேண்டும்.

(தொடரும்)



நஞ்சறுப்பான்

TYLOPHORA ASTHMATICA

இதற்கு வேறு பெயர்கள் நஞ்சுமுறிச்சான், கொடிப்பாலை, கொண்டைச் சாணி என்பன வாகும். இது கொடிவகையைச் சேர்ந்தது. இலைகள் சிறிய ஆலிலையை ஒத்திருக்கும். கொடிக்காம்பில் 6 அங்குல இடைவெளியில் இலைகள் நேர் நேராக இருக்கும்.

இம் மூலிகையின் பெயர் எவ்வளவு பொருத்தமாக அமைந்துள்ளது பாருங்கள்! எல்லா விஷத்தையும் முறிக்கக் கூடிய சக்தி இம் மூலிகைக்கு உள்ளது.

நல்ல பாம்பு முதல் கொடிய விஷ ஜந்துக்களின் கடி விஷம், விஷமுள்ள தாவரங்களை அருந்துவதால் ஏற்படும் விஷம். நஞ்சுள்ள மருந்துகளை அருந்துவதால் ஏற்படும் விஷம், சில வகைக்கிழங்கு, வேர், பூக்களை உண்பதால் ஏற்படும் விஷம் ஆகியவற்றுல் மரணம் ஏற்படுவதுண்டு.

இவற்றிற்கெல்லாம் நஞ்சறுப்பான் ஒக்க ஓர் முறிப்பு மருந்தாகும்.

"தொடுநஞ்சு நாவார துய்க்குநஞ் சுமற்ரு
ரிடு நஞ்சுத் தாவர நஞ்சேறிப்—படுநஞ்சுக்
கூண்டுடனே காதோ குயின் மொழியாய்!
பூண்டுதனை நீயெடுக்கும்போது.

நஞ்சறுப்பான் என்ன திட்டமாக அக்காலத்திலே சகல விஷங்களுக்கும் ஓர் அற்புத மருந்தினைக் கண்டிருக்கின்றுர்கள் பாருங்கள்! எவ்வளவு எளிய மருந்து பாருங்கள்!

அரசாங்க மருத்துவமனைகளிலே இதனைப் பயன்படுத்தி எத்துணைப பேர்களைக் காப்பாற்றலாம்!

கிராமங்களிலே இச்சிறு மூலிகையினுல் எத்துணைப் பேர்கள் காப்பாற்றப்படுகின்றுர்கள்!

சென்னையிலே அரசாங்க பொது மருத்துவ மனையிலே சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தலைமை மருத்துவராக இருந்த நவீன மருத்துவர் ஒருவர் இந்த மூலிகையைச் சுவாச காச நோயாளர்களுக்குப் பயன்

படுத்தி நல்ல குணம் கண்ட பின் பல M. P, M. L. A. உறுப்பினர்களுக் கெல்லாம் Capsule களில் இதனை நிறப்பிக் கொடுத்து வந்தார்.

தற்போது அவர் ஓய்வுபெற்ற பின்பும் தாம் அப்பணியை மேற்கொண்டு வருவதாகக் கேள்விப்படுகின்றேன். மேற் படி நவீன மருத்துவ மேதை தாம் செய்து வரும் அச்சிறந்த பணியைத் தம்மிடம் பயின்ற மற்ற நவீன மருத்துவர்களும் சுவாச காச நோய்க்கு இவ் வகைக் காப்சூல்களைப் பயன் படுத்தும்படி தெரிவிக்கக் கூடாதா?

நவீன மருத்துவ மேதை டாக்டர் இரத்தினவேலு சுப்பிர மணியம் அவர்கள் இக்காலத் துப்பல பிரபல மருத்துவர் களுக்கு ஆசிரியராக இருந்தவர். தாம்பயன்படுத்தும் சித்த ஆயுர் வேத மருந்துகளை மற்ற நவீன மருத்துவர்களும் பயன்படுத்தும் படி ஊக்குவிக்க வேண்டாவா?

சென்னை அரசாங்க ஜெனரல் ஆஸ்பத்திரியிலும், மற்ற நவீன மருத்துவ மனைகளிலும் எத்தனை விஷந் தீண்டியவர்கள், நஞ்சு அருந்தியவர்கள் வருகின்றனர். அவர்களையெல்லாம் இத் தகைய நஞ்சறுப்பான் மூலிகை யைப் பயன்படுத்திக் காப்பாற் றச் செய்யலாமல்லவா?

சித்த மருத்துவர்கள் மட்டுந் தானா இதைப்பயன்படுத்த வேண்டும்? காலப் போக்கிலே விஷம் தீண்டப்பட்டவர்கள், விஷம் அருந்தியவர்கள் நவீன மருத்துவத்தை நாடியே செல்லு கின்றனர். இவ்வுயர்ந்த மூலிகை யைப் பயன்படுத்த முடியாமல் போகின்றதே!

செங்கற்பட்டிலே ஒரு பெரிய வர் இருந்தார். அவர் நல்ல பாம்பு கடிக்கு ஓர் அற்புத மருந்தைத் தயாரித்து எல்லா ஊர்களிலுமுள்ள பஞ்சாயத்து அலுவலகங்களில், மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் (Collector) உத்திரவின் பேரில் மும் மூன்று பாம்புக்கடி மருந்து புட்டிகள் கொடுத்திருந்தார். அனைத்துக் கிராமங்களுக்கும் அம் மருந்து பெரிதும் பயன்பட்டது.

அரசாங்க உத்திரவு போட்டு அனைத்துப் பெரிய சிறிய மருத் துவ மனைகளில் இம்மருந்து வாங்கி வைத்தல் வேண்டு மென்பது அவரதுவிருப்பம். அதற்காக எமது உதவியைக் கொண்டு அப்போது நல்வாழ் வுத்துறை அமைச்சராக இருந்த பேராசிரியர் அன்பழகன் அவர்களை நேரில் கண்டு மாதிரி கள் கொடுத்து வந்தார்.

பேராசிரியர் அவற்றைப் பெற்று உரிய சில மருத்துவ அதிகாரிகளிடம் அம்மருந்தை பரிசோதனை செய்ய அனுப்பி னார். பின்னர் அது நல்ல மருந்து பயன்படுத்தலாம் என்ற பதிலும் வந்தது. அமைச் சர் அனைத்து மருத்துவ மனை களும் அதனை வாங்கிப் பயன் படுத்தும்படி ஆணையிட இருந்தார்.

காலக் கொடுமையினால் அம் மருந்து தயாரித்துவந்த

பெரியவர் திடீரெனக் காலமாய் விட்டார் அவருக்குப் பின்னர் அம் மருந்தை தயாரிக்க மகனோ மகளோ இல்லை. அவரைச் சேர்ந்த சந்ததியினர் வேறு எவரேனும் அம்மருந்தைப் பயன்படுத்துகின்றார்களா என்பதும் தெரியவில்லை.

பெரியவர் பயன்படுத்தி வந்த பாம்புக்கடி மருந்து நஞ்சுமுறிச்சான் என்னும் நஞ்சறுப்பான் மூலிகையாகவே இருக்க வேண்டும்.

கிராமங்களில் நஞ்சறுப்பான் மூலிகையை வைத்துக்கொண்டு விஷக்கடிகளுக்கு வைத்தியம் செய்பவர்கள் இன்னும் பலர் இருக்கின்றனர். இவர்களுக்குப் பாம்புக்கடி மருத்துவர் என்ற பெயர். பாம்பு கடித்து மயக்க நிலையில் நொப்பும் நுரையும் தள்ளச் சவம் போலப் பாம்புக் கடி மருத்துவரிடம் கொண்டு வந்து கடத்துவார்கள்.

மருத்துவர் விஷக்கடியுண்டவர்க்கு மருந்து கொடுக்க இயலாமல் பல் கிட்டியிருக்கும். மருத்துவர் நஞ்சு முறிச்சான் செடியின் வேரைப் பொடி செய்து வைத்திருப்பார். அந்தப் பொடியில் ஒரு சிட்டிகை எடுத்து மூக்கினுள் ஊதுவார். இரண்டு முறை ஊதியதும் சில நிமிடங்களில் தூங்கி எழுந்தவன் போல நோயாளி சுற்றும் முற்றும் பார்ப்பான்.

உடனே நஞ்சு வெளியாக நஞ்சறுப்பான் இலையை அரைத்த விழுது ஒரு எலுமிச்சம்பழ அளவு உள்ளுக்குக் கொடுக்க, விஷம் பச்சை நிறமாக வாந்தியாகி கடியுண்டவன் பிழைத்து எழுவான். கடிவாயிலும் இந்த இலையை வைத்துக் கட்டுவார்கள்.

எந்த விஷப் பூச்சிக்கடியானாலும் இதன் இலையை அரைத்துச் சிறுவர்களுக்கு நெல்லிக்காய் அளவு, பெரியோர்களுக்கு எலுமிச்சம்பழ அளவு உள்ளுக்குக் கொடுத்துவிட வேண்டும். உடனே வாந்தியாகி விஷம் முறியும். கடிவாயிலும் இதையே வைத்து கட்டவேண்டும்.

மூன்று நாட்களுக்கு உப்பில்லா உணவு சாப்பிட வேண்டும். நாவி, கலப்பைக் கிழங்கு, அரளி விதை, வேர் ஆகியவற்றைத் தற்கொலை நோக்குடன் உண்டவர்களும், இம் மருந்துகளால் விஷம் முறிந்து நலன் பெறுவர்.

எனவே, நஞ்சறுப்பான் மூலிகை ஒவ்வொரு நவீன, சித்த, அயுர்வேத மருத்துவமனைகளில் இருக்க வேண்டுவது மிக அவசியமாகும்.

நஞ்சு முறிப்பானும் நற்செடி யைக்கொண்டு
விஞ்சு பயன்எல்லாம் மேவிடுக—கொஞ்சம்
செலவினிலே கூடுமிவ் வைத்தியத்தை யாரும்
நலமுடனே நாடிடுகவே.

அகத்தியர் மருத்துவமனையில் காயகல்பப் பயிற்சியின் துவக்க விழா

அருள்நிதி டாக்டர் சி. அம்பிகாபதி

மேற்கே அமெரிக்காவின் "லாஸ் ஏன்ஜெல்ஸ்" நகரிலிருந்து, கிழக்கே ஜப்பானின் டோக்கியோ நகர் வரையிலே, இன்றைய தினம் மகரிஷி வேதாத்திரி அவர்களின் புகழ் பரவியுள்ளது. "உலக சமுதாய சேவா சங்கம்" என்ற அமைப்பை ஏற்படுத்தி, இந்தியாவிலும், பல வெளி நாடுகளிலும், இந்த அமைப்பின் பல கிளைகளின் மூலமாக, மக்களது உடல் நலனுக்காகக் காய கல்ப பயிற்சியையும், மன நலனுக்காகக் குண்டலினி யோகப் பயிற்சியையும் நடத்தி வருகின்றார் மகரிஷி.

காய கல்பப் பயிற்சி வகுப்பின் தொடக்கவிழா, சென்னை கோடம்பாக்கம் அகத்தியர் மருத்துவமனையில் 15—6—86 அன்று அருள்நிதி. கோவிந்தராஜன் அவர்கள் வரவேற்புரை வழங்க சித்த மருத்துவச் செம்மல் டாக்டர். சிற்சபை அவர்கள் தலைமை ஏற்க மகரிஷி அவர்களின் பிரச்சார சீடர்களில் ஒருவரான மதுரை பிரபல ஆங்கில மருத்துவர் உயர்திரு. அனந்த நாராயணன் அவர்கள் சிறப்புரையுடன் ஆரம்பமாயிற்று. அதுபோது உடல் மிகவும் நலிவுற்றிருந்த நிலையில்; தொண்ணூறு வயதை நெருங்கிக் கொண்டிருக்கும் உயர்திரு. ஆட்சி மொழிக் காவலர். கீ. இராமலிங்கனார் அக்கூட்டத்தினரிடையே நடந்து வந்தது எல்லோரையும் மெய்சிலிர்க்க வைத்தது.

டாக்டர். அனந்தநாராயணன் அவர்கள், பிணி, பசி, மூப்பு, துன்பம், என்ற நான்கு சுவர்களின் கோட்டைக்குள் இருக்கும் மனிதனின் தன்மையை நன்கு விளக்கினார். மகரிஷி அவர்களின் நாற்பது ஆண்டு கால ஆராய்ச்சிக்குப் பிறகு கண்டு பிடித்த எளிய உடற் பயிற்சி, எளிய குண்டலினி யோகப் பயிற்சி, எளிய காய கல்பப் பயிற்சி ஆகியவைபற்றி எல்லோரையும் கவரத்தக்க அளவில் விளக்கிப் பேசினார். மனிதனிடத்தில் அடங்கியிருக்கும் ஜீவகாந்த சக்தியைச் சரித்திரச் சான்று, விஞ்ஞானச் சான்று, மெய்ஞான சான்று போன்றவைகளுடன் ஒப்பிட்டும் பேசினார். அதிக இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு குன்மநோய் தோல் நோய்கள் இவைகள் ஏற்படக்காரணங்களும், காய கல்பத்தினால் தீரும் வழி முறைகளும் பற்றிக் கூறினார். அவர் ஆங்கில மருத்துவராக இருந்

தாலும், சித்தா, ஆயுர்வேதா ஹோமியோபதி போன்ற மருத்துவ முறைகளையும் பாராட்டிய பெருந்தன்மை மற்ற மருத்துவர்களுக்கும் ஓர் எடுத்துக்காட்டாக இருந்தது.

காயகல்பப் பயிற்சியின் பலன்கள் குறித்து அவர் மேலும் கூறியதாவது :

"உடல் வலிவு, நன்றாக இருக்கும். ஆண்மை, உடல் உறவு விருப்பம் இவை எப்போதும் மனதுக்குக் கட்டுப்பட்டிருக்கும். நீண்ட கால மாக நிலவி வரும் நோய்கள் படிப்படியாகக் குணமடைந்து, உடல் நலமாகும். உடல் நலமும், அறிவு நலமுடைய குழந்தைகள் உண்டாகும். தாமே விரும்புகிறபடி குழந்தை பெறுவதோ, தடுத்துக் கொள்வதோ இயல்பாக முடியும்" என்று கூறினர்.

மருத்துவமனையில் நடந்த இந்த விழாவிற்கு ஓய்வு பெற்ற தலைமை ஆசிரியர் உயர்திரு. நாராயணசாமி முதலியார் நன்றி கூற, இந்தத் துவக்க விழா சிறப்பாக நடந்தேறியது.

சென்னை அகத்தியர் மருத்துவமனையில்

எளிய குண்டலினி யோகப் பயிற்சியின்

ஆறாவது பயிற்சி வகுப்பு

19—7—86 தேதி மாலை 6 மணி முதல் 8 மணி வரை

பயிற்சிக்காலம் :

மொத்தம் ஐந்து சனிக்கிழமைகளில் நடைபெறும்.

பயிற்சியளிப்போர் :

அருள்நிதி கோவிந்தராசன்
அருள்நிதி டாக்டர் அம்பிகாபதி

கட்டண விபரம் :

உறுப்பினர் கட்டணம்	...	ரூ.	1	00
வருட சந்தா	...	ரூ.	10	00
துரியம் பயிற்சி	...	ரூ.	10	00
துரியாதீதம் பயிற்சி	...	ரூ.	25	00
இதர கட்டணம்	...	ரூ.	4	00
ஆகமொத்தம்	...	ரூ.	50	00

எளிய யோகாசனங்கள் பத்து

டாக்டர் சிற்சபை

9. சிரசாசனம்

(தலைகீழாக நிற்றல்)

செய்முறை :

ஆசனங்களில் தலைசிறந்தது சிரசாசனமே. நூல் துப்பட்டி ஒன்றை எடுத்து, ஒன்றரை அடிச் சதுரமாக அதை மடித்துக் கொள்க. கனம் ஒன்றரை அங்குலத்திற்குக் குறையாமல் இருத்தல் வேண்டும்.

மடிப்பைச் சுவரின் மூலையில் சுவரை ஒட்டினாற்போல் இடுக.

மடிப்பிற்கு அரை அடி தூரத்தில் முழங்கால்களை மடித்து மண்டியிடவும். இரண்டு கை விரல்களையும் கோத்துத் துணி மடிப்பின் மீது செங்குத்தாக வைக்கவும். கைகளுக்கு முன்னால் உச்சந் தலையைத் துணி மடிப்பில் பதியும்படி நிறுத்துக. கோத்த இரு கைகளும் தலையின் பின்புறம் தலைக்கு அண்டை கொடுத்தது போல் இருத்தல் வேண்டும்.

மெதுவாக முதுகை நிமிர்த்துக. பிறகு முழங்கால்களைத் தரையை விட்டுத் தூக்கி கால் விரல்கள் மட்டும் தரையில் இருக்க முதுகை மேலும் உயர்த்துக. இப்போது கால்களை உதைத்துக் கொண்டு கீழ சித்திரத்தில் உள்ளபடி தூக்கி நிறுத்துக.

ஆரம்ப நாட்களில் இரு கால்களையும் சுவரின் மூலையில் தாங்கிக் கொள்ளவும். பிறகு சிறிது சிறிதாகச் சுவரின் உதவியில்லாமல் தனியாக நேராய் நிற்க முயற்சி செய்யவேண்டும்.

தொடக்கத்தில் அதிக நேரம் சிரசாசனத்தில் நிற்கக்கூடாது. கால் அல்லது அரை நிமிடம் நிற்கலாம். பிறகு இறங்கிவிட வேண்டும். இதுபோன்று மூன்று முறை செய்யவும்.

சரியாக நிற்கப் பழகிய பின் நிற்கும் நேரத்தைச் சிறிது சிறிதாக அதிகப்படுத்திக் கொண்டே ஐந்து நிமிடங்கள் வரை நிற்கலாம்.

பலன்கள் :

தலைக்கு இரத்தம் நன்கு பாய்வதால் மூளை எப்பொழுதும் நல்ல நிலைமையில் இருக்கும்; நினைவு ஆற்றல் மிகும்; கண், காது, பல் நெடுநாள் கெடாமல் பாதுகாக்கப்படும்; நரம்புகள் நல்ல உணர்ச்சி பெறும்; பிட்யூட்டரி சுரப்பிக்குப் போதிய சக்தி கிடைப்பதால் அதன் மூலம் நடைபெறும் எல்லாக் காரியங்களும் செவ்வனே நடைபெறும்.

பெண்களுக்கு மாதவிலக்குச் சம்பந்தமான கோளாறுகள் நீங்கும். சுகப்பிரசவம் ஏற்படும். (கர்ப்ப முற்றபோது இதைச் செய்தல் ஆகாது) தாய்ப்பால் நன்கு சுரக்கும். தலையில் வழுக்கை, புழுவெட்டு, சொட்டை, மயிர் உதிர்தல் நீங்கும்.

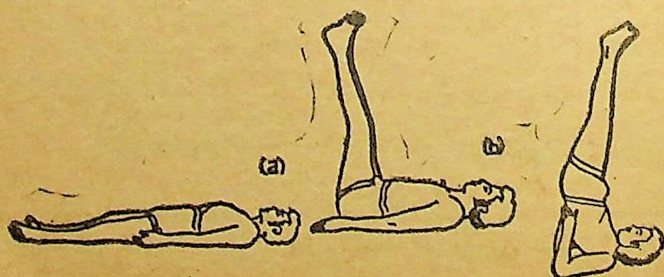


ஒரு திருத்தம்

சென்ற மாத (ஜூன்) இதழில் சர்வாங்க ஆசனக் கட்டுரையின் கீழ் தவறுதலாக சிரசாசனப் படம் அச்சிடப் பட்டுள்ளது.

பிழைக்கு மன்னிக்கவும்

அடியிற்காணும் சர்வாங்க ஆசனப் படத்தைக் கவனிக்க.



பதிவு எண்: 102046/81 MS அஞ்சல் பதிவு எண்: TN/KCM/27

ஜப்பானியர்கள் அதிகப் புரத சத்துள்ள காய்கறிகளையும் பருப்பு வகைகளையும் உண்கின்றனர். அவைகள் எளிதில் கரையக்கூடிய நாருள்ள பொருட்களாக உள்ளன. ஜப்பானிய ஆண்களின் வயது 74. பெண்களின் சராசரி வயது 80. (என்பது)

அமெரிக்காவில் 1972ம் வருடத்திலிருந்து "விந்து வங்கி" Sperm Bank) இயங்கிக் கொண்டு வருகின்றது. ஆண்களுக்குக்கருத்தடை Vasectomy அறுவைச் சிகிச்சை செய்யு முன்பு, தேங்கிக் கிடக்கும் "விந்துவை" எடுத்துச் சேமித்து வைத்து "செயற்கை கருத்தரிப்புக்கு" (Artificial Insemination) உபயோகப்படுத்து கின்றனர்.

உலகச் சுற்றில் மருத்துவம்

நம் நாட்டில் "தெர்மா மீட்டர்" கண்ணாடியில் செய்யப்பட்டு இருப்பதைப் பார்க்கிறோம். எலக்ட்ரான் தெர்மாமீட்டரும் வந்துள்ளது. இப்போது "பாலிமர் பிலிம்" (Polymer Film) தெர்மா மீட்டர் என்றும் வந்துள்ளது. இதில் 'திரவ படிகம்' (Liquid Crystals) அமைந்துள்ளது. இது பலகலர்களைக் காட்டும் தன்மையுடையது. சாதாரண மனித சீதோஷ்ண நிலையில் பச்சைக் கலரைக் காட்டும். அதிக சுரத்தில் "சிவப்பு" நிறத்தைக் காட்டும். இது ரஷ்யாவின் கண்டுபிடிப்பு.

"ஆப்பரேஷன் தியேட்டர்களில்" சதைகளையும், தோல்களையும் தைப்பதற்கு நூல்களையும், நைலான் நூல்களையும் உபயோகிக்கின்றனர். தற்சமயம் நண்டுகளின் ஓடுகளில் "சிட்டின்" (Chitin) என்ற பொருள் உள்ளதாம். இதிலிருந்து சதைகளையும், தோல்களையும் தைப்பதற்கு நூல்கள் எடுக்கலாமென்கின்றனர். 'எராவின்' ஓடுகளிலும் இது உள்ளதாம்.

நம் "எரா" ஏற்றுமதியாளர்கட்கு இன்னும் அதிர்ட்டமே!

அதிக இறுக்கமுள்ள 'ஜீன்ஸ்' (Jeans) உடைகளை அணிவதால் "கீழ் இடுப்பு வலி" (Low Back Pain) ஏற்படுகிறது என்று அமெரிக்காவில் கண்டு பிடித்துள்ளனர். அதிக நாகரீகத்தை விரும்பும், நம் நாட்டினர் இதைப் பின்பற்றி உடைகளின் அமைப்பைத் தக்கபடி மாற்றிக் கொள்வார்களாக!

இன்றைக்கு ஆப்ரிக்க மக்கள் ஒவ்வொரு 275 பேரில் ஒருவருக்கு எயிட்ஸ்' வியாதி வருகிறதாம். தற்போது 2 மில்லியன் ஆப்ரிக்க மக்கள் இந்த வியாதியில் துன்புறுகின்றனர் என்று உலக சுகாதார நிறுவனம கூறுகின்றது

இந்த 'எயிட்ஸ் வியாதியை' அதிகமாகப்பிரபலப்படுத்துவது மருத்துவர்களா (அல்லது) பத்திரிக்கைகளா!

ஆசிரியர், வெளியிடுபவர்: டாக்டர். ப. சிற்சபை, 4, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2. (போன்: 2461) அச்சிடுவோர்: P T. M. பிரஸ், 73-B, வள்ளல் பச்சையப்பன் தெரு, காஞ்சிபுரம்-631501.